

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Festival polisportivo  
**Autor:** Gautschi, Roland / Gilomen, Martin / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999144>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

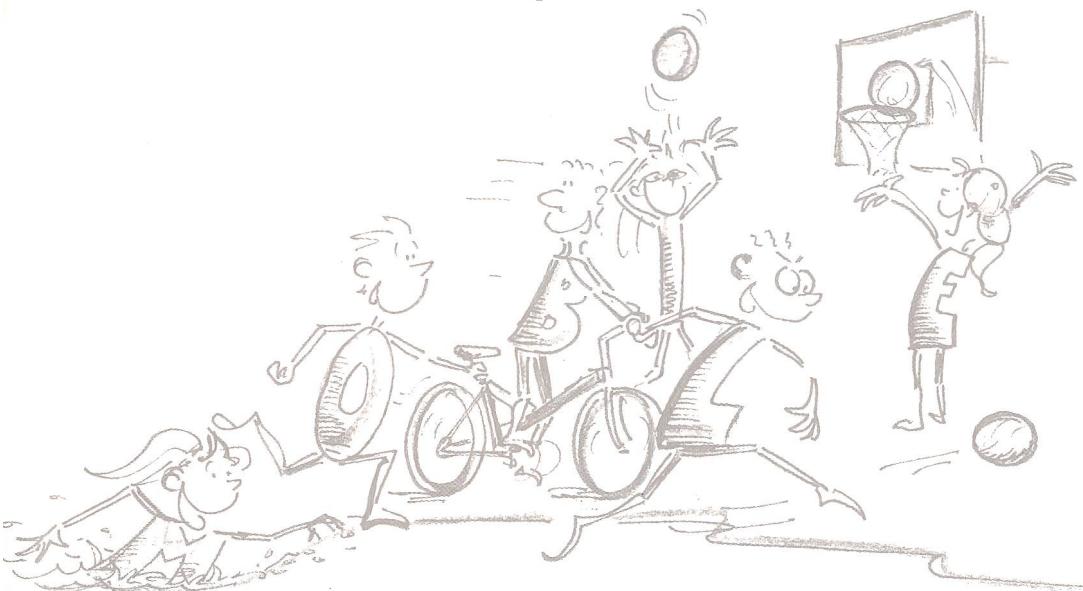
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:  
Redazione «mobile», UFSPO,  
2532 Macolin, tel. 032 327 64 18, Fax 032  
327 64 78, mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Festival polisportivo

Quando si parla di gare multiple si pensa sempre alle specialità dell'atletica leggera o al triathlon, ma in fin dei conti la multidisciplinarietà è una caratteristica che si riscontra in molti altri sport.

Roland Gautschi, Martin Gilomen, Véronique Keim,  
Mark Wolf, Patrik Lehner  
*Disegni: Leo Kühne*

**A** seconda del punto di vista, praticamente ogni sport può essere definito multidisciplinare in quanto le basi su cui si fonda sono delle abilità che potrebbero essere considerate di per sé delle discipline sportive. Nei giochi di squadra ad esempio, si deve correre, a volte saltare in alto ed in lungo, o ancora lanciare lontano e preciso, oltre naturalmente a disporre dell'occhio adatto e della capacità di prendere delle decisioni rapidamente. Nelle pagine seguenti ci occupiamo di questa definizione ampliata della multidisciplinarietà, riportando le discipline classiche dell'atletica leggera, ma anche possibili forme per giochi di squadra o interessanti gare nell'ambito della resistenza.

### Dal biathlon con la palla all'acquathlon

Nelle prime pagine dell'inserto proponiamo un «polithlon» basato sui cinque grandi giochi con la palla; perché non pensare ad una gara individuale nelle discipline pallavolo, pallamano, pallacanestro, per incoronare un vincitore polivalente? D'altra parte lo spirito di squadra, che costituisce uno degli aspetti interessanti degli sport collettivi, potrebbe risultare interessante anche in atletica leggera, come illustrato alle pagine da 8 a 10. Proseguendo nella lettura si incon-

trano infine varie forme di gare multidisciplinari basate sulla resistenza. Come sempre, gli esempi proposti possono essere adattati ai diversi livelli di capacità e sono indicati sia per gli specialisti delle varie discipline (allenamento complementare e di compensazione nelle società sportive) che per gli alunni di una classe.

### Sommario

#### Giochi di squadra

Pallamano	2
Pallavolo	3
Pallacanestro	4
Unihockey	5
Calcio	6
Triathlon dei giochi di rinvio	7

#### Atletica leggera

Salti e sprint	8
Rally atletico	9
Ancora più gare!	10

#### Sport di resistenza

Ciclismo e corsa a piedi	11
Forme di triathlon	12
Biathlon con la palla	14
Per chi non ne avesse abbastanza ...	15

## Giochi con la palla

### Atleti polivalenti negli sport di squadra

Anche chi pratica sport di squadra deve poter correre, saltare e lanciare, in modo veloce e a volte anche per lungo tempo, adattandosi a circostanze sempre diverse.

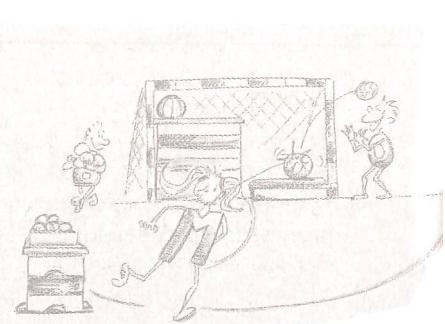
Le forme di gara riportate di seguito per cinque giochi con la palla possono essere modificate ed adattate ai presupposti sia personali che di spazio. In ogni disciplina può aiutare una sorta di carta di controllo su cui i ragazzi possono annotare i risultati.

**Svolgimento:** Gli esempi sono concepiti in modo che ogni disciplina richieda lo stesso tempo, per cui si può organizzare un circuito a stazioni sul quale si alternano diversi gruppi.

#### Pallamano **Forte e preciso**

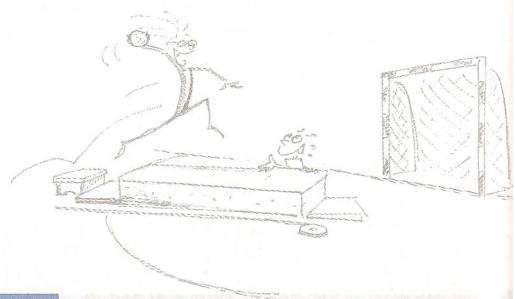
Due palloni medicinali all'interno di una porta; uno su sei elementi di cassone, l'altro sull'elemento superiore del cassone, possibilmente disposti in modo da coprire l'angolo in alto a destra e quello in basso a sinistra della porta. In un elemento di cassone si trovano diversi palloni. Ogni giocatore ha a disposizione trenta secondi per tirare sui palloni

medicinali, alternando i colpi, senza superare la linea del tiro libero. Ogni volta che il pallone medicinale cade dal cassone si segna un punto. Il resto del gruppo rimette a posto i bersagli caduti e si occupa di raccogliere i palloni per il compagno successivo



#### Salto in lungo sulla fascia

Sul semicerchio viene disposto un elemento superiore di cassone, seguito da un tappetino con a lato un metro a nastro. Il giocatore prende la rincorsa, salta sull'elemento di cassone e tira prima di toccare terra. I compagni misurano ed annotano la distanza fra cassone e punto in cui si tocca terra. Il tentativo è valido solo se il pallone è andato in rete.



#### Difesa

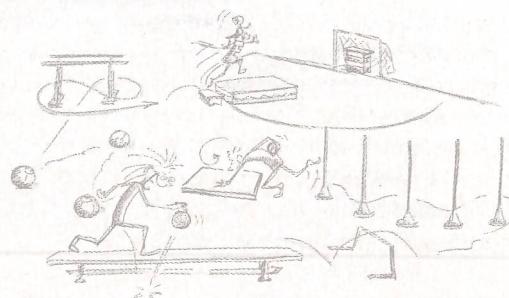
In una zona di campo delimitata un giocatore deve bloccare durante 45 secondi quanti più avversari possibile in un duello uno contro uno, impedendo loro di tirare in porta. Se l'attaccante commette fallo il difensore ottiene un punto, se l'azione difensiva causa un rigore si ha un punto di penalità (ma non si tira il rigore), se l'attaccante passa e segna un punto di penalità per il difensore, se invece

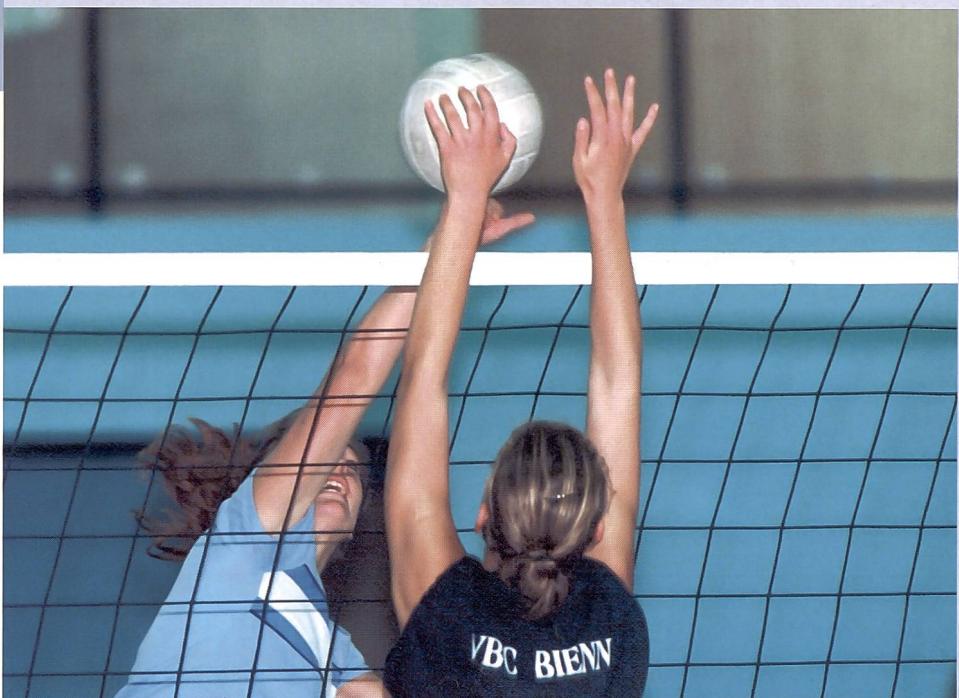
non segna niente punti. Subito dopo che l'attaccante ha tirato in porta (o se c'è fallo) parte il successivo.

**Attenzione:** con i giocatori più giovani l'allenatore deve fungere da arbitro, con i più esperti non è necessario, ma qualcuno deve cronometrare.

#### Prova di cross

In palestra si predisponde un breve percorso di cross con ostacoli, corsa in avanti, indietro, laterale, saltelli e salti, rotazioni e rotolamenti. Ogni giocatore ha tre tentativi a disposizione; conta la prova più veloce. Un compagno misura i tempi.

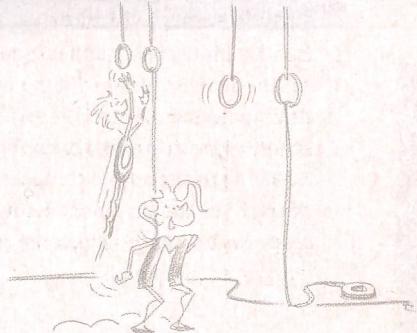




## Pallavolo Salto per schiacciare

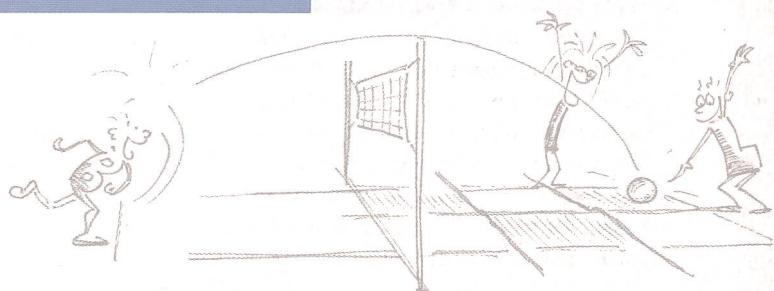
Si fissa un metro a nastro agli anelli. Dopo la rincorsa normale (sin – ds – sin), si deve saltare a piedi uniti cercando di toccare l'anello. Cinque tentativi per alunno.

**Attenzione:** il metro viene fissato al secondo anello. Per impedire che i più piccoli vengano svantaggiati, si misura l'altezza relativa (altezza del salto meno portata in altezza).



## Servizio di precisione

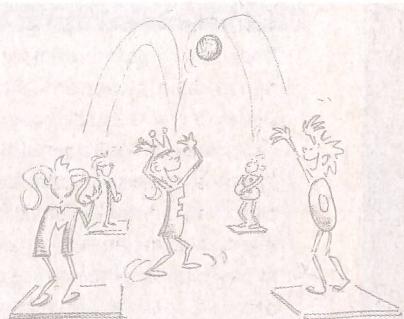
Si batte dall'alto o dal basso; se la palla finisce in una zona prestabilita nel campo avversario il giocatore segna un punto. Le zone sono di diversa grandezza a seconda del livello. Si può giocare a tempo (quanti centri in un minuto?) oppure con un numero di tentativi prefissato (dieci servizi a testa).



## La regina dell'alzata

Quattro tappetini sono disposti ai vertici di un quadrato nel quale si sistemano le giocatrici, ciascuna con un pallone che passa a turno ad una compagna al centro, che rinvia la palla in modo che le altre possano giocarla senza uscire dal quadrato. Quante alzate riesce a compiere la ragazza al centro in un minuto?

**Variante:** l'esercizio può essere facilmente adattato (distanza, alzata alta o tesa); si potrebbe anche prevedere che l'alzatrice al centro prima di toccare la palla esegua una rotazione su sé stessa o aggiri un cassone.



## Il duello

Il gruppo viene suddiviso in due metà disposte in colonna, che si fronteggiano a rete su un campo di dimensioni ridotte. Il primo di una colonna invia la palla all'avversario di palleggio e poi corre a porsi in coda al gruppo. Chi commette un errore (invia la palla in rete o fuori o in modo che non possa essere giocata di palleggio) perde una delle cinque (o

tre) «vite» a disposizione e rimette la palla in gioco. I due ultimi rimasti si giocano la partita e vincono uno o due punti. Chi ha più punti dopo tre tornate?

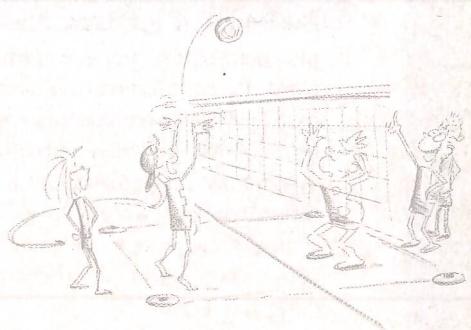
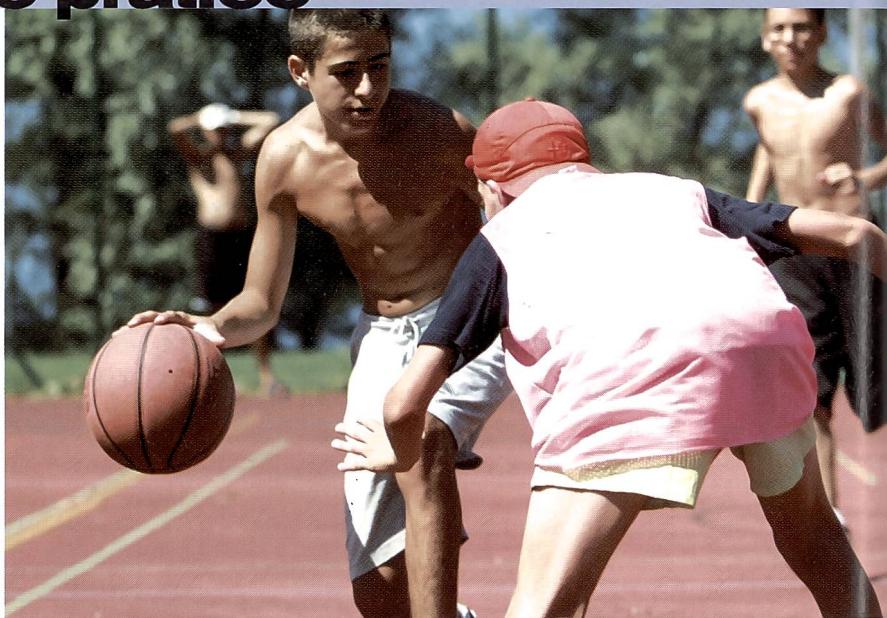


Foto: Daniel Käsemann



## Pallacanestro L'arte del palleggio

Quattro birilli delimitano un quadrato di circa cinque metri di lato. Presso ogni birillo si trova un cerchio nel cui centro c'è un pallone. L'allievo palleggia fino al primo birillo, prende il pallone dal cerchio e continua verso il secondo birillo palleggiando i due palloni, poi scambia uno dei palloni con quello nel cer-

chio e continua verso il terzo birillo, ecc. Per ogni birillo doppiato si ha un punto.

**Variante:** gli allievi in attesa si dispongono presso i birilli e palleggiano a terra da fermi, per poi passare al compagno la seconda palla o scambiarne una con lui.

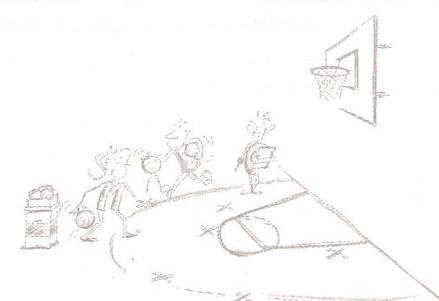


## Tiri sotto pressione

L'elemento superiore del cassone pieno di palloni si trova dietro la linea dei tre punti. A terra sono delimitate con del nastro adesivo sei posizioni di tiro, con punteggio diverso a seconda della distanza ed angolazione. Il giocatore prende un pallone dal cassone, palleggia fino al segno e tira a canestro, torna al cassone, prende un altro pallone e così

via. Non si può tirare due volte dallo stesso punto. I compagni recuperano i palloni e li ripongono nel cassone.

**Variante:** si deve tirare in alternanza da destra e sinistra del cassone.



## Stop, dribbling e tiro

A sei metri circa dal canestro e a due metri e mezzo dalla parete è disposto un cerchio. Dietro di esso si trova un percorso di slalom con paletti che porta verso il centrocampo. Il giocatore si passa la palla facendola rimbalzare contro il muro e deve fermarsi esattamente nel cerchio senza commettere errori di passi; poi si gira e palleggia attraverso il percorso di slalom, quindi passa la palla al

compagno che gliela rigioca immediatamente. Il giocatore aggira un ultimo paletto sulla destra (all'altezza della linea dei tre punti) e conclude con un tiro; recupera il rimbalzo e comincia di nuovo con il passaggio con rimbalzo sulla parete, mentre il compagno conta i canestri segnati.

**Variante:** anziché contro la parete il passaggio viene effettuato da un compagno.



## Difesa a zona

I giocatori B e C curano le rispettive zone, larghe da tre a quattro metri. Il giocatore A cerca di entrarvi seguendo una determinata linea; se ci riesce ottiene un punto. Dopo un determinato periodo si cambia.

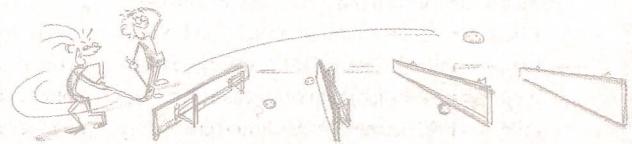
**Attenzione:** con i giocatori meno esperti dovrebbe essere presente l'allenatore, che decide se nella penetrazione si è commesso fallo di sfondamento.





## Unihockey Tiro da lontano

Lungo la parete della palestra sono disposte quattro panchine a distanza di cinque metri, perpendicolari rispetto alla direzione di gioco. Da dietro una linea di tiro segnata a terra un giocatore cerca di tirare la palla il più lontano possibile usando diverse tecniche (colpo accompagnato, colpo secco, dritto, rovescio). Si ha un punto per ogni panchina superata; chi raggiunge la distanza maggiore?



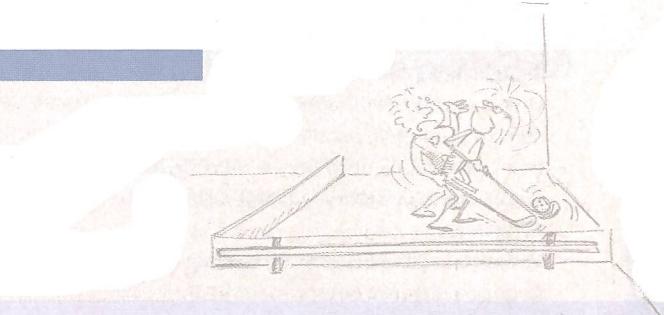
## Passaggi in serie

Due giocatori si fronteggiano con una pallina ciascuno; fra di loro un compagno senza palla. Il giocatore al centro si volta verso il compagno A, riceve il passaggio, rinvia al compagno e si volta verso B, riceve la palla, la rinvia, ecc. Quale gruppo di tre riesce a compiere più passaggi in un tempo determinato?



## Uno contro uno

In un angolo viene delimitato un campo di gioco di circa tre metri per tre, dove due giocatori si affrontano per una ventina di secondi. Chi al termine del periodo è in possesso di palla riceve un punto, poi passa la palla al compagno ed il gioco ricomincia.



## La parete sulla porta

Due porte vengono disposte a distanza di cinque metri; in una di esse si trova l'elemento superiore di un cassone disposto in orizzontale, nella seconda lo stesso elemento in verticale. Si tira in porta mirando a turno nell'una o nell'altra, per vedere chi riesce a segnare più reti in 20 secondi.

## Un buon metodo per controllare l'apprendimento

Le singole stazioni non debbono essere svolte tutte in una singola lezione o allenamento, ma possono essere suddivise ad esempio sull'arco di diverse settimane sempre mantenendo intatto il carattere di gara e di gioco. Al termine l'allenatore o il docente presenta il migliore poliatleta. Molti degli esercizi illustrati sono adatti anche come controllo dell'apprendimento.

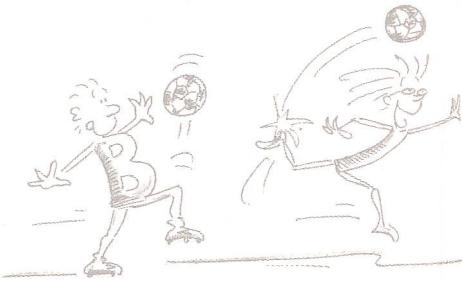
Foto: Daniel Käsermann



## Calcio Il giocoliere

Si delimita un percorso fra 30 e 50 metri, a seconda del livello di prestazione, che i giocatori devono percorrere nel minor tempo possibile palleggiando, senza far cadere la palla a terra. Partenza in gruppi di quattro; il primo ottiene quattro punti, il secondo tre, ecc.

**Variante:** chi è dotato di tecnica meno buona palleggia il più lontano possibile, senza badare alla velocità; chi arriva più lontano ottiene più punti. Cosa succede se la palla cade a terra?



## Ricacciare lontano l'avversario

Si segnano due linee a distanza di 30 – 40 metri. Una coppia di giocatori si dispone di fronte al centro del campo a una decina di metri di distanza. Il giocatore A lancia la palla in alto e poi la colpisce di testa verso il compagno, che a sua volta la blocca con il piede dopo il rimbalzo a terra, la lancia in aria e la rinvia di testa. Chi spinge il compagno oltre

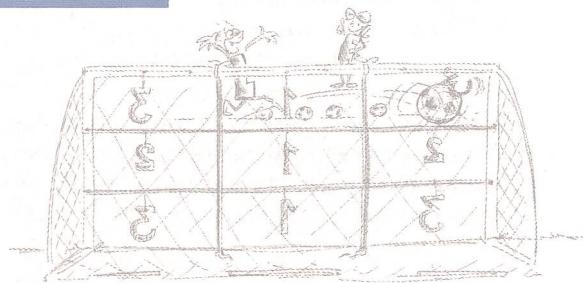
la linea ottiene un punto. Le coppie cambiano costantemente; dopo alcune prove si sommano i punti ottenuti dal singolo.



## Tiro in porta

Una porta viene suddivisa in sei sezioni con diverso punteggio usando del nastro da segnalazioni. Ogni giocatore ha dieci tiri a disposizione, da effettuare da una determinata distanza.

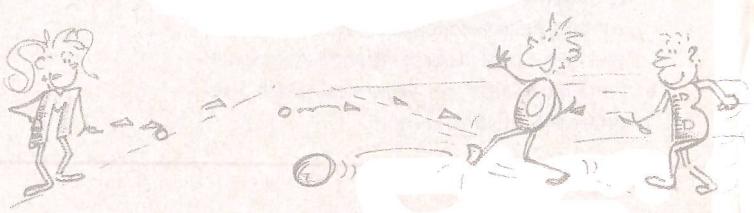
**Variante:** la palla deve essere calciata in corsa da una distanza determinata.



## Passaggio di prima

Si segnano a terra due linee a distanza di 6 – 8 metri; una squadra di tre si dispone lungo le linee (due giocatori su di una, il terzo sull'altra). Il giocatore A passa la palla rasoterra a B e corre sul lato opposto; B gioca di prima a C e cambia a sua volta di lato, ecc. Quale squadra riesce a compiere più passaggi nel

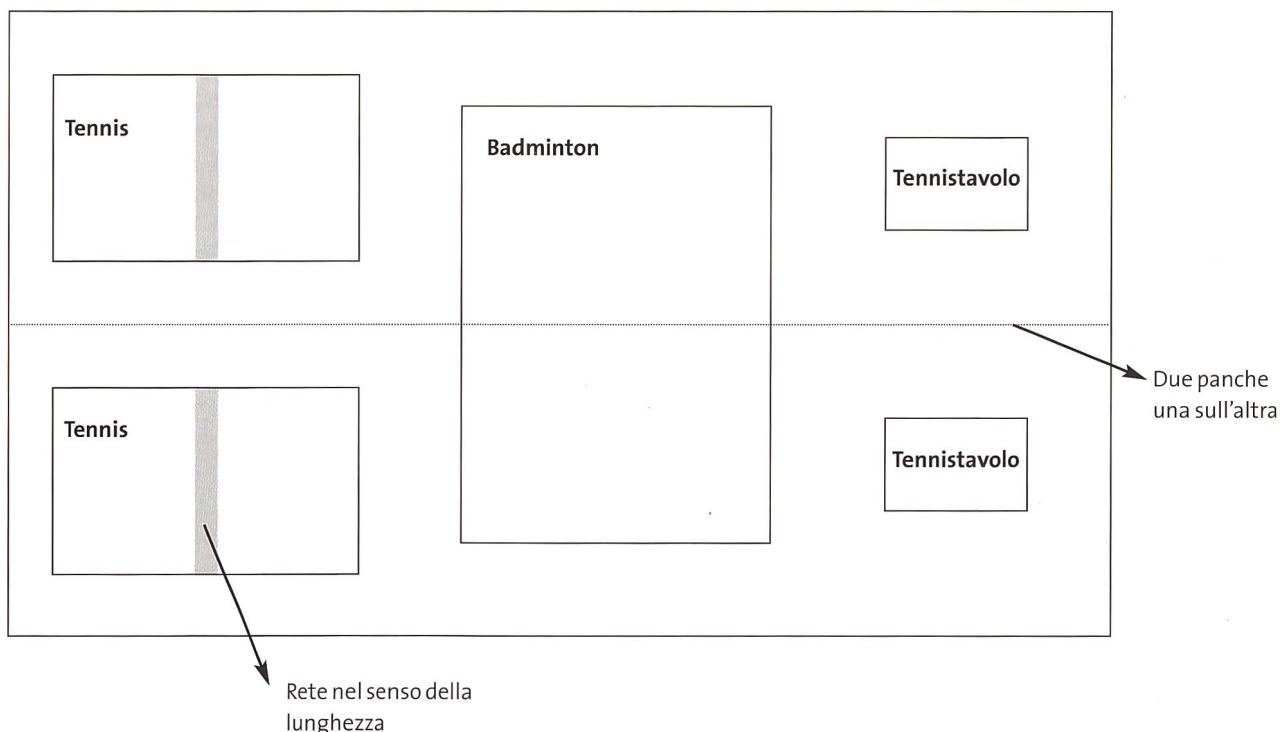
giro di un minuto? Finita la prova si formano nuovi gruppi di tre.



# Triathlon dei giochi di rinvio

In tutti e tre i giochi di rinvio tennis, badminton e tennistavolo sono molto importanti la precisione nel tocco di palla e la reazione. Proviamo a veder chi se la cava meglio in questo interessante triathlon!

## Organizzazione della palestra



Nel badminton e nel tennistavolo si gioca a coppie (in tutto 12 allievi per turno), nel tennis si gioca un singolare (quattro allievi su due campi).

Con 20 allievi è opportuno formare squadre di due che si affrontano in un torneo: ogni giocatore ha un cartoncino con il suo nome e dopo ogni turno si estrae a sorte il nome del nuovo partner. Dopo ogni partita si annota sul cartoncino il punteggio ottenuto, che viene poi sommato nel totale al termine di un certo numero di turni.

**Variante:** per far partecipare ancora più allievi si può giocare il doppio anche nel tennis, magari adattando le regole in considerazione delle ridotte dimensioni del campo; ad esempio una racchetta in due, che va scambiata dopo ogni colpo. Nell'esempio che presentiamo si possono occupare 20 ragazzi per volta.

## Adattamenti

Mentre badminton e tennistavolo possono essere giocati normalmente, per il tennis è consigliabile usare palline morbide che non volano troppo lontano e veloci, consentendo di ridurre le dimensioni del campo in modo da avere spazio a sufficienza in una normale palestra.

## Atletica leggera a squadre

### Salti e sprint

Un velocista spesso salta anche lontano; un motivo in più per allenare insieme due abilità motorie. Farlo insieme motiva ancora di più.

Ogni squadra è composta sempre di quattro elementi, che lavorano su quattro stazioni. Per ogni esercizio conta il risultato collettivo.

#### Consigli per l'organizzazione

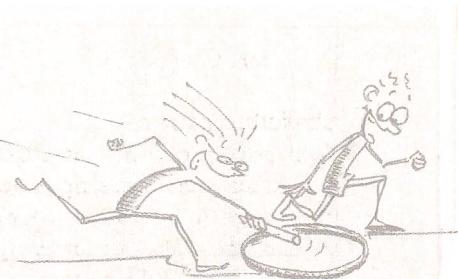
Con una lezione doppia si ha abbastanza tempo per svolgere tutte e quattro le forme proposte, inclusi ri-

scaldamento e ritorno alla calma, a patto di aver predisposto le stazioni in anticipo. Basta un docente, anche se sarebbe meglio avere un aiutante per la corsa a zone. Ogni forma può essere adattata alle circostanze (possibile anche in palestra).

#### Sprint a squadre

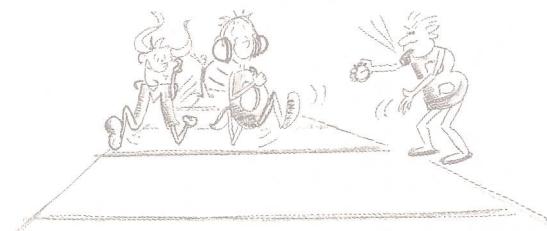
La squadra si dispone in pista a distanze regolari, in modo tale che si corrano non più di 50 metri a persona. Nel punto del cambio si dispone un vecchio pneumatico di bicicletta; il primo parte in piedi e depone un testimone nel pneumatico, il secondo lo raccoglie e scatta a sua volta, ecc.

**Variante:** l'esercizio può essere svolto anche con il passaggio classico del testimone, inoltre i ragazzi possono scegliere da soli la distanza da percorrere, in modo che il più veloce possa correre un tratto più lungo. Ciascuno dovrebbe percorrere fra un minimo di 20 ed un massimo di 60 metri.



#### Scatti a zone

Su un terreno pianeggiante vengono segnate diverse distanze: zona 1 = 20 m, zona 2 = 25 m, zona 3 = 30 m, zona 4 = 35 m, zona 5 = 37,5 m, zona 6 = 40 m, zona 7 = 42 m, zona 8 = 44 m. Gli allievi partono in piedi al segnale; dopo 5 secondi il docente dà un nuovo segnale. A seconda della zona raggiunta si assegnano i punti.



#### Salto a rischio

Il salto avviene su una zona stabilita, con un limite (ad es. 2 m) segnato da un nastro. Tutti hanno a disposizione un tentativo per raggiungere il limite; chi non lo supera viene eliminato. Il nastro viene posto man mano più distante di 30 cm, fin quando non viene eliminato l'ultimo concorrente. Possibilità di punteggio: tutti eseguono tutti i salti, ogni

tentativo riuscito dà un punto; vince chi ne ha di più. Ognuno inizia dalla distanza che preferisce; vince la squadra che ha compiuto meno salti.



#### Salto in alto e in lungo a squadre

Sugli staggi del salto in alto di dispone un sottile rametto di bambù; la distanza dalla zona di rincorsa all'assicella è di 1,5 – 2 metri, l'altezza aumenta di 5 cm per volta. Le regole sono le stesse del gioco precedente.

**Attenzione:** l'assicella deve cadere facilmente senza restare impigliata. Non usare nastri!

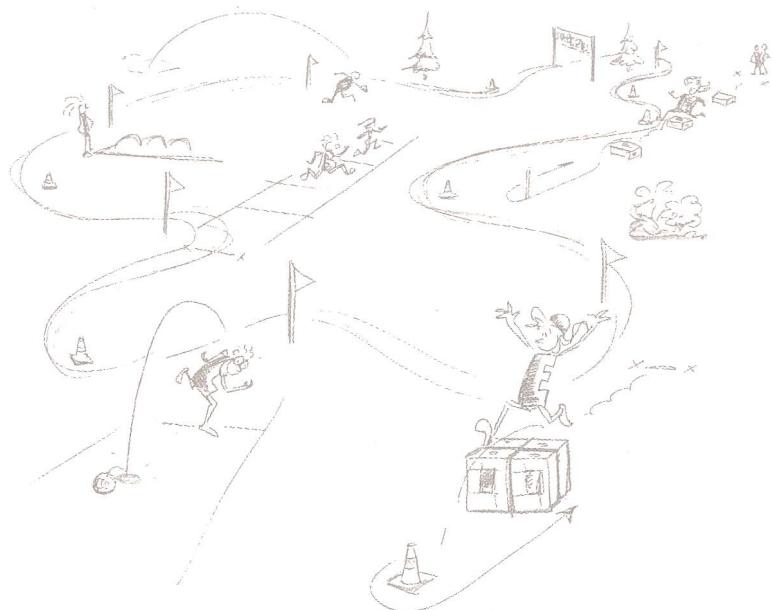


# Rally atletico

Lungo il percorso del rally si svolgono prove diverse con contenuti basati sulle discipline dell'atletica leggera.

## Percorso

Per i bambini delle medie va bene una distanza di circa 4 km, che garantisce una durata adeguata della gara, consente pause e costituisce una buona forma di allenamento della resistenza. Ogni squadra può inviare in gara fra tre e otto partecipanti.



## Prove speciali

### Staffetta a ostacoli

Su un percorso di 30 m si dispongono due paletti da aggirare; sulla prima parte si trovano ostacoli (cartoni di banana) posti a 9,15 e 21 metri, il ritorno non presenta ostacoli. Ogni squadra deve compiere l'intero percorso tre volte sotto forma di staffetta.

### Staffetta di salto

Percorso di 10 m di lunghezza, a 7 metri di distanza dal punto di partenza si dispongono in altezza cartoni di banana (due in larghezza e due in spessore). Ogni ragazzo superato l'ostacolo aggira il paletto e torna al punto di partenza per dare il via al compagno successivo.

### Staffetta di lanci

Predisporre il settore dei lanci (non usare il campo di calcio!). Il primo lancia un pallone medicinale o un peso dalla «pedana»; il successivo continua da dove è caduto l'oggetto. Ognuno esegue tre lanci.

### Corsa a zone

Vedi pag. 8.

### Materiale:

7 cartoni di banana  
18 coni  
3 cronometri  
1 peso da 3 kg o un pallone medicinale di almeno 1,5 kg  
1 corda/metro a nastro  
1 fischietto  
15 palline da tennis  
24 cartoncini colorati (in almeno 8 colori diversi)  
8 cartoncini per le squadre

### Salto a tre

Si delimita un percorso per i salti (segno per lo stacco, metro a nastro). Ogni partecipante esegue tre salti con una gamba sola, alternando la destra e la sinistra.

### Lanci a bersaglio

Si predispongono segni a 15, 25 e 30 metri di distanza da un bersaglio di tre metri per tre. I gruppi decidono chi lancia una pallina da tennis da ciascuna delle tre distanze. Si deve avere un giocatore per ogni distanza; ognuno ha cinque tentativi a disposizione. Contano solo i lanci che finiscono direttamente a bersaglio, senza rimbalzi e palline che rotolano nel quadrato.

### Bibliografia:

- Scheer, H.-J.: Die Leichtathletik Rallye. In Leichtathletiktraining, 9 (1998), pp. 4-11.

## Atletica leggera

### Ancora più gare!

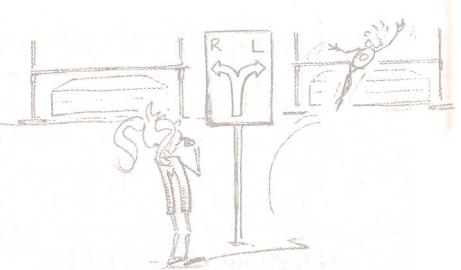
Chi ha detto che le discipline dell'atletica non possono essere modificate?

Varianti di forme conosciute consentono un approccio ludico e spontaneo all'atletica leggera e rimandano ad analogie con altre discipline.

#### Destra e sinistra

Alcune discipline dell'atletica leggera devono essere svolte utilizzando entrambe le braccia o le gambe; per ciascuna di esse si prevedono due diverse misurazioni (altezza, distanza, ecc.).

**Esempio:** gara multipla di salto in lungo, salto in alto e lancio del giavellotto suddivisa in due fasi: prima si utilizza il lato (braccio, gamba) migliore e poi quello più debole.



#### Lancio e getto

Una gara multipla nelle discipline del lancio, eventualmente modificate per renderle più accessibili agli allievi.

**Getto:** palloni medicinali, pesi, sassi, ecc.

**Lancio:** giavellotto, clavette, palle da lancio ed altre palle, disco.

Lancio con rotazione; pneumatici di bicicletta, frisbee, palle da lancio (palline con una cordicella).



#### Salto

Come introduzione o completamento dell'apprendimento delle discipline dei salti si possono proporre combinazioni di salti in alto e in lungo o varianti delle singole discipline.

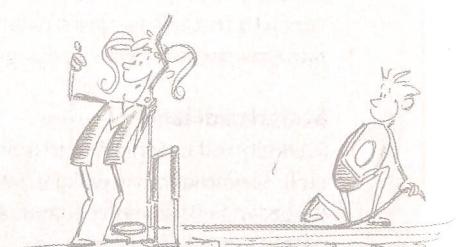
*Salto in alto e in lungo:* per saltare in lungo si deve prima superare un ostacolo di 50 cm in altezza (disegno 1).

*Stile di salto:* si devono eseguire salti con tre stili diversi quali flop, ventrale e a forbice. Si sommano i migliori risultati ottenuti in ciascuno di essi.

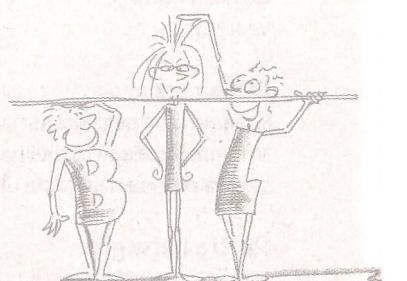
*Salto in alto relativo:* non conta l'altezza salutata, ma la differenza rispetto all'altezza dell'allievo (disegno 2).

*Triplo saltello:* lunghezza raggiunta con tre passi (sin – ds – sin).

*Salto in lungo con l'asta:* usando un'asta si deve saltare il più lontano possibile.



Disegno 1



Disegno 2

#### Gara multipla a tempo

La gara consiste nello svolgimento di più discipline nel minor tempo possibile. Si valutano non solo i risultati delle singole discipline, ma anche il tempo impiegato per compiere l'intero percorso.





## Resistenza

### In bici o a piedi

Un allievo in bicicletta, l'altro di corsa: la combinazione costituisce un ottimo allenamento della resistenza. Come gara a coppie rappresenta uno stimolo sia per gli allievi più allenati che per i meno portati.

#### Forma di gara

Un percorso conosciuto viene svolto a coppie, uno in bicicletta e l'altro di corsa. Se chi corre accusa la stanchezza si cambia (casco compreso!). I due devono tagliare il traguardo affiancati. Il percorso dovrebbe essere per quanto possibile pianeggiante, mentre i saliscendi sono riservati ai più esperti.

#### Varianti e forme di allenamento

##### Fermata ai box

I partecipanti possono cambiare solo in zone apposite (o ad ogni giro); tutti devono percorrere la stessa distanza prima di cambiare disciplina. Il vantaggio è che l'organizzatore può delimitare chiaramente le zone di cambio.

##### Appuntamento

I due allievi partono sul percorso ad anello in direzione opposta e nel punto in cui si incontrano si scambiano bicicletta e casco e tornano indietro, cercando di arrivare alla partenza contemporaneamente.

##### Padroneggiare la bicicletta

Un allievo cerca di mantenersi in equilibrio sulla bicicletta spostandosi in uno spazio ristretto mentre il compagno percorre a corsa un circuito.

**Variante:** il terreno di gara per le biciclette viene ridotto ulteriormente e si cerca di restare in sella senza mai mettere il piede a terra. Chi lo fa deve percorrere un giro di penalità di corsa.

##### Disegnare figure

Si percorrono a piedi o in bicicletta le sagome di diverse figure o lettere dell'alfabeto (tracciate sul terreno usando ad esempio della segatura).

**Variante:** il ciclista deve «scrivere» una parola, che il compagno situato in posizione rialzata deve indovinare. Se ci riesce si scambiano i ruoli.

#### Percorso a ostacoli

A gruppi di due, gli allievi predispongono con nastri o altro materiale delle sezioni ad ostacoli. Ogni coppia illustra agli altri la propria sezione, infine tutte vengono collegate per formare un percorso da svolgere senza errori. Non si cronometra (pericolo di cadute!).

#### Giochi con i dadi

Un allievo lancia il dado, l'altro va in bicicletta; il numero uscito determina i giri da percorrere. Si prosegue alternandosi in bicicletta fino a percorrere 30 giri.

**Variante:** ognuno lancia il dado a turno; deve partire in bicicletta chi ha il numero più alto (più basso).

#### Ma ... prudenza!

Nei giochi e nelle forme di gara con le biciclette si dovrebbe innanzitutto controllare il materiale, in particolare se la bicicletta è munita di vignetta (responsabilità civile) e se i ragazzi hanno un casco. Vanno verificati inoltre freni, altezza della sella e luci (fanalino frontale e catarifrangenti vari). Se si procede su strade pubbliche, il docente deve formare gruppi di al massimo sette allievi ed istruirli sulle regole della circolazione stradale, esigendo una distanza di sicurezza fra un ciclista e l'altro (lunghezza di una bicicletta) e fra un gruppo e l'altro (150 metri).

## Resistenza

### Uno due ... triathlon

Il triathlon e le sue forme modificate sono ormai da tempo entrati nelle scuole, ma anche per le società sportive queste varianti miste sono utili per verificare lo stato di forma e magari come ultimo test prima di una stagione impegnativa.

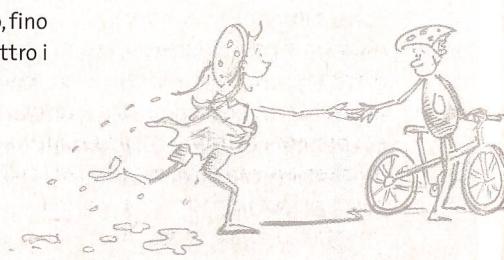
#### Il jolly

Il nuotatore percorre la sua tratta, si reca nella zona di cambio e si prepara per la parte in bicicletta, poi vestito da ciclista dà il via al compagno che parte in bicicletta. Questi a sua volta all'arrivo si cambia per la corsa e passa il testimone al successivo che parte per la corsa. Tornato all'arrivo si cambia per il nuoto e viene sostituito da... un quarto com-

pagno (jolly). Il tutto ricomincia da capo, fino a quando ognuno ha svolto tutti e quattro i ruoli.

Distanze:

nuoto: 100 m  
ciclismo: 1 km  
corsa: 500 m.



#### Lei e lui

La nuotatrice A, dopo il tratto in acqua, viene sostituita dal compagno B, corre nella zona di cambio e si prepara per il percorso in bicicletta. B percorre i 100 m a nuoto e torna da A per darle il via; al suo ritorno parte B. Quando termina il percorso in bicicletta torna nella zona di cambio, si prepara per la corsa e par-

tono insieme! La scelta del numero di ripetizioni è libera.

Distanze:

nuoto: 100 m  
ciclismo: 1 km  
corsa: 500 m.



#### L'orologio

Per preparare il gioco si spiegano e si provano esattamente tutti i cambi. La gara inizia con la partenza in massa in piscina. Ogni percorso di mini triathlon svolto viene annotato da ciascun partecipante nella tabella disposta nella zona di cambio. Il docente controlla la gara e dopo un certo periodo ferma il cronometro.

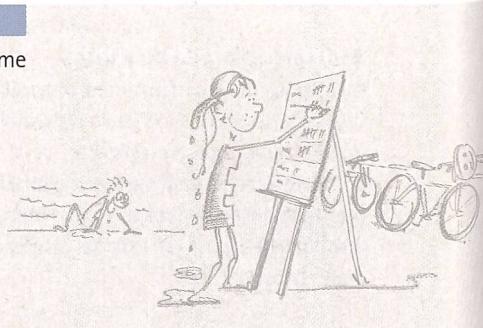
**Variante:** la gara può essere svolta anche co-

me aquathlon (senza bicicletta) o come duathlon (senza nuoto).

Distanze:

nuoto: 100–200 m  
ciclismo: 1–2 km  
corsa: 500 m–1 km.

Durata della gara: 20–40 min.



#### Regole per le gare e allenamento al cambio

Le forme presentate in queste pagine possono essere svolte anche sotto forma di gara e si adattano ad ogni circostanza. Prima della partenza le tratte dovrebbero essere percorse, ispezionate e segnalate in modo chiaro. Inoltre

● la zona di cambio deve essere delimitata e segnalata;

- ogni allievo o squadra ha la propria zona per cambiarsi;
- nella zona dei cambi la bicicletta può solo essere spinta;
- se possibile entrata ed uscita delle biciclette separate;
- l'ideale è predisporre zone di entrata per le biciclette e di uscita per la corsa in diagonale per garantire a tutti uguali distanze.



### Lungo o corto

La gara inizia con una partenza in massa in piscina e durante la gara le distanze da percorrere vengono variate spostando il punto in cui si deve tornare indietro. Il presupposto è la presenza di tratte su cui tale operazione possa essere svolta facilmente e senza rischi per la sicurezza. Ogni percorso di mini triathlon effettuato viene annotato da ciascun

partecipante nella tabella nella zona di cambio. Il docente controlla la gara e dopo un certo periodo ferma il cronometro.

**Variante:** formula con handicap alla partenza. I nuotatori più forti partono per ultimi.

Distanze:

nuoto: 100 – 200 m (punto di virata con pallone a bordo vasca)

ciclismo: 1 – 2 km  
corsa: 500 m – 1 km.

### CO di nuoto, ciclismo e corsa

Fermo restando l'ordine delle discipline (nuoto, ciclismo e corsa), le tratte di nuoto e le consegne variano. Per ogni specialità si devono toccare tre punti: ad esempio nel nuoto: 1100 m battuta di gambe con pinne; 2. 200 m con paddles e pinne; 3. recuperare 5 piattini sul fondo della vasca. Attenzione a entrata e uscita nella zona del cambio (pericolo di incidenti!).

**Variante:** gara che si può svolgere anche da diversi punti di partenza: assolta una disciplina, gli allievi tornano dal docente che indica loro la partenza successiva.

Lunghezza delle tratte: da 500 m a 3 km.

### Esempi di gare multiple

Classi		Distanze in km		
<b>Triathlon</b>		<b>Nuoto</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Corsa</b>
Triathlon	Superiori	0.3	9	2
Triathlon sprint	Medie	5	2	
Mini-Triathlon	Medie	0.1	3	1
Staffetta Mini - Triathlon in squadre di tre	Elementari	0.1	3 1	
<b>Duathlon</b>		<b>Corsa</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Corsa</b>
Duathlon	Superiori	2	9	2
Duathlon sprint	Medie	2	5	2
Mini-Duathlon	Elementari	1	3	1
<b>Rollathlon</b>		<b>Pattini / inline</b>	<b>Nuoto</b>	<b>Corsa</b>
Rollathlon	Elementarie medie	2	0.15	2
<b>Trottathlon</b>		<b>Monopattino</b>	<b>Nuoto</b>	<b>Corsa</b>
Trottathlon	Elementarie medie	2	0.15	2
<b>Aquathlon</b>		<b>Nuoto</b>	<b>Corsa</b>	
Aquathlon	Elementarie medie	0.6	2	

## Resistenza

### Biathlon con la palla

Se sulla neve la buona mira risparmia allo sciatore un giro di penalità, il biathlon può essere utilizzato in combinazione praticamente con ogni altro sport. Giri di penalità possono essere fatti in qualsiasi disciplina...

#### Biathlon con pallacanestro

Si può organizzare senza troppi problemi sul cortile della pausa, intorno all'edificio scolastico o anche in palestra. Il principio è semplice: dopo aver fatto un giro di corsa, da una zona prestabilita si eseguono tre (o anche più) tiri a canestro. Per ogni tiro sbagliato si deve percorrere un giro di penalità su un anello apposito.

#### Ovunque con la palla

##### Calcio

Anche in questo caso si dovrebbero considerare le abilità dei partecipanti per adattare l'attività. Ad esempio la palla deve andare direttamente in porta, si può utilizzare solo una parte della porta stessa, oppure si eseguono tiri in porta da 16 metri con portiere, ecc.

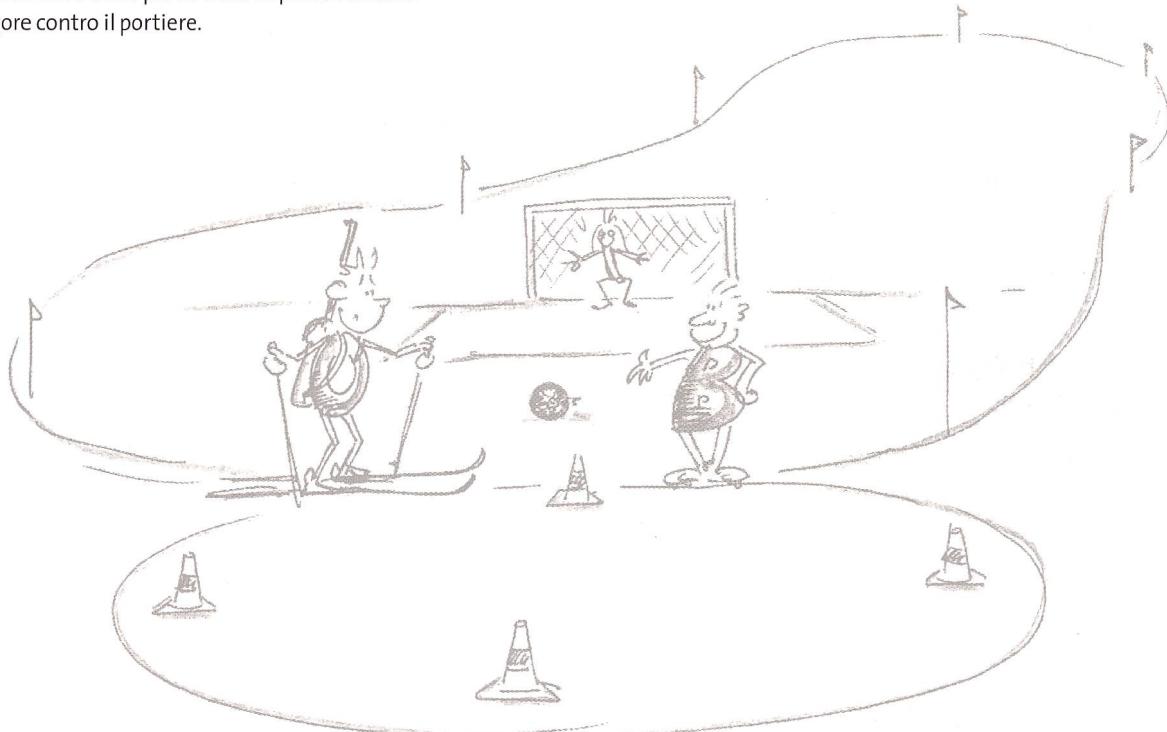
##### Pallavolo

Dopo ogni giro si deve eseguire un servizio da una determinata zona.

##### Pallamano

Dopo ogni giro si deve eseguire un tiro in tuffo oltre un tappetone. Due terzi della porta sono coperti. Possibile anche un rigore contro il portiere.

**Attenzione:** la distanza (dal canestro, dalla porta, ecc.) dovrebbe essere tale da consentire di segnare (alimenta la motivazione). Il giro di penalità non deve essere troppo lungo, perché altrimenti non si ha alcuna possibilità di riprendere contatto con gli altri. Tutti dovrebbero avere un pallone per evitare lunghe attese. I giri di penalità per quanto possibile dovrebbero essere eseguiti con il pallone (palleggiandolo a terra o tenendolo in mano). Dopo ogni giro (compresi quelli di penalità), l'allievo ottiene un nastro colorato. Vince chi ne prende per primo cinque.



## Per chi non ne avesse abbastanza...

Naturalmente ognuno può organizzare una gara multidisciplinare su misura. In questa pagina riportiamo alcune idee utili per la preparazione.

### Gigathlon leggero

Come alternativa si potrebbe anche organizzare un gigathlon completamente diverso: canottaggio, triciclo, monopattino, walking e... salita delle scale!

### Attraversamento del lago

La traversata è suddivisa in tratte da percorrere con mezzi diversi: 1. con le pinne, 2. con i materassini di gomma, 3. con camere d'aria di autocarro, 4. con maschera e bocaglio (osservare sempre le prescrizioni di sicurezza!).

### La festa del nuoto

Predisporre diverse stazioni con punteggio proponendo dei compiti in cui si cerca di unire il divertimento alla prestazione: catena di montaggio, trasporto dei nastri di corsia, surf sulle tavolette, puzzle subacqueo, la cuffia come otre, accendere la candela sott'acqua.

### Super decathlon

Gara individuale o a squadre (giochi senza frontiere): corsa sulla swissball, spostare le rocce (pile di tappetini; prenderli dal mucchio, spostarli, rimetterli uno sull'altro), scivolo (panca messa in diagonale sulle spalliere), gommone a secco (elemento di cassone, triciclo, ecc.).

### CO multipla

Si organizzano diverse CO, ognuna con un proprio punteggio: CO in linea, a farfalla, a memoria, con carta ridotta, con i pattini inline, con il rampichino.

### Variare i mezzi di trasporto

Una determinata tratta viene percorsa con diversi mezzi di trasporto (tutti a «forza umana»): a piedi, con pattini inline, rampichino, monopattino, barca a remi, tavola da surf, tavola a rotelle, nuoto, ecc.

### Le feste di gioco

Diverse forme per stare insieme in allegria e soprattutto in movimento (v. inserto pratico «mobile» 6/99).



### Diversi test di resistenza

I partecipanti possono scegliere liberamente ma devono eseguire da tre a cinque test, con relativo punteggio. Corsa cross, giro in bicicletta, nuoto su lunga distanza, circuito inline, circuito di resistenza, canottaggio, corsa (indoor), pista finlandese, ecc.

# Precursore.



# mobile

**La rivista di educazione fisica e sport**

## Ordinazione

### Numeri singoli

#### Numero      Dossier monotematico

- 1/03      Equilibrio  
2/03      Forza  
3/03      Preparazione alla competizione  
4/03      Gare multidisciplinari  
5/03      Prevenzione della violenza  
6/03      Allenamento psicologico

#### Inserto pratico

- Stare in equilibrio  
Rafforzamento con la Swissball  
Giocchi nell'acqua  
Staffette  
Giocchi di lotta  
Allenamento psicologico

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.- / Esteri: € 41.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.- / Esteri: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.- / € 10.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA/località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Data e firma \_\_\_\_\_

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico, a Fr. 10.- / € 7,50 (+ porto)

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_